The Effectiveness of Enneagram Typology Training Package on Emotional Self-Regulation of Couples in Premarital Stage

Seyedhamid Atashpour*: Associate professor, Islamic Azad university, Isfahan, Khorasgan branch, Isfahan, Iran Islamic Azad university, Isfahan, Khorasgan branch, Isfahan, Iran. hamidatashpour@gmail.com

Farnaz Navabifar: Ph.D. candidate, Islamic Azad university, Isfahan, Khorasgan branch, Isfahan, Iran Islamic Azad university, Isfahan, Khorasgan branch, Isfahan, Iran. farnaz.navabifar@gmail.com

Mohsen Golparvar: Associate professor, Islamic Azad university, Isfahan, Khorasgan branch, Isfahan, Iran Islamic Azad university, Isfahan, Khorasgan branch, Isfahan, Iran. drmgolparvar@gmail.com

Abstract

Introduction: A successful society depends on coherent and successful families and it comes true when the choice of couples is made on knowledge to fulfill intimacy. Establishing intimate relationships is hinged upon a variety of factors including the ability to recognize and regulate emotions. This study aimed to determine the effectiveness of training of Enneagram typology on emotional self-regulation of couples in the premarital stage.

Methods: This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design and control group. The sample of this study was all couples in the premarital stage were referred to the counseling centers of Isfahan city, among them forty couples were selected by purposive sampling method based on entry and exit criteria and randomly divided into control and experimental groups. The data were collected by the cognitive emotion regulation questionnaire-CERQ. The experimental group received ten sessions of ninety-minute enneagram typology training once a week while the control group received none. After completing the interventions and after forty-five days, both groups responded to the posttest. Analysis of covariance was run to analyze the data.

Results: According to the results, the Enneagram personality types training was effective on emotional self- regulation of couples and there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of emotional self-regulation criteria. [$P<0.05$]

Conclusions: This study shows that training Enneagram typology by providing insights on the different characteristics of the personality in couples leads them to perceive precise knowledge of the emotional states of themselves and their partner will be effective in preventing future problems in marital life to achieve a successful marriage.

Keywords

Enneagram

Emotional Self-regulation

Couples

Pre-Marital Stage

*Corresponding Author

Study Type: Original
Received: 11 May 2019
Accepted: 08 Jun 2020

Please cite this article as follows: Atashpour S, Navabifar F, and Golparvar M. The effectiveness of enneagram typology training package on emotional self-regulation of couples in premarital stage. Quarterly journal of social work. 2019; 8 (4); 43-51

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-09]

اثربخشی بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودتنظیمی هیجانی زوجین در دوره پیش از ازدواج

سیدحمید آتش‌پور*: دانشیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان(خوراسگان)، اصفهان، ایران.
hamidatashpour@gmail.com

فرناز نوابی‌فر: دانشجوی دکتری گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان(خوراسگان)، اصفهان، ایران.
farnaz.navabifar@gmail.com

محسن گل‌پرور: دانشیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان(خوراسگان)، اصفهان، ایران.
drmgolparvar@gmail.com

چکیده

مقدمه: جامعه موفق در گرو خانواده‌های منسجم و موفق می‌باشد و این مهم زمانی تحقق می‌یابد که ازدواج، انتخاب همسر از روی آگاهی به‌منظور دستیابی به صمیمیت صورت گیرد. برقراری روابط صمیمانه به عوامل مختلفی ازجمله توانایی تنظیم هیجان بستگی دارد. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودتنظیمی هیجانی زوجین در مرحله پیش از ازدواج صورت گرفت.

روش: پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه‌آماری مشتمل بر کلیه زوجین در مرحله پیش از ازدواج مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان بود. چهل زوج به روش هدفمند مبتنی بر ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند. پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان Cognitive Emotional Regulation Questionnaire CERQ-P در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، با فاصله چهل و پنج روز پس از اتمام آموزش، برای سنجش متغیر وابسته استفاده شد. گروه آزمایش طی ده جلسه نود دقیقه‌ای یک بار در هفته مورد آموزش قرار گرفتند. داده‌ها از طریق تحلیل کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفت.

نتایج: یافته‌ها نشان داد بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودتنظیمی هیجانی زوجین در دوره پیش از ازدواج اثربخش بوده است. همچنین بین نمرات گروه آزمایش و کنترل پس از کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده شد.[P<۰/۰۵]

بحث و نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج پژوهش حاضر آموزش تیپ‌شناسی انیاگرام به‌منظور ایجاد بینش نسبت به ویژگی‌های متفاوت شخصیت و درک حالات هیجانی خود و دیگری برای پیشگیری از مشکلات بعدی در زندگی زناشویی و دستیابی به یک ازدواج موفق، پیشنهاد می‌شود.

واژگان کلیدی

انیاگرام

خودتنظیمی هیجانی

زوجین

دوره پیش از ازدواج

* نویسنده مسئول
نوع مطالعه: پژوهشی
تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۲۱
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۳/۱۹

نحوه استناد به مقاله:
سیدحمید آتش‌پور، فرناز نوابی‌فر و محسن گل‌پرور. اثربخشی بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودتنظیمی هیجانی زوجین در دوره پیش از ازدواج. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۸؛ ۸ (٤): ٥١-٤٣

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-09]

مقدمه

ازدواج در زمره پیچیده‌ترین روابط انسانی است و مشاوره پیش از ازدواج زمانی انجام می‌گیردکه زوج‌ها وارد یک رابطه شده و درجستجوی کسب اطلاعات برای تقویت رابطه و ارزیابی خود برای یک ازدواج موفق می‌باشند. بنابراین مشاوره قبل از ازدواج فرایندی آموزشی، پیشگیرانه و درمانی است و به مراجع کمک می‌کند مناسبترین همسر را انتخاب کند و مراحل ازدواج را به بهترین نحو انجام دهد.(۱)

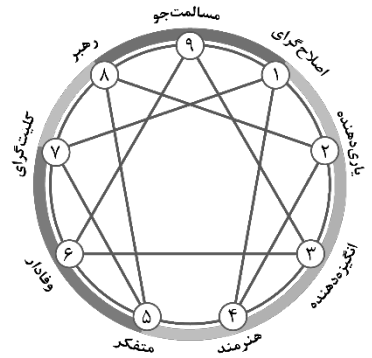
مروری بر ادبیات مشاوره قبل از ازدواج نشان می‌دهد که یکی از راه‌های تغییر یا کاهش انتظارات و باورهای ازدواج، برنامه‌های آموزش قبل از ازدواج است که اثر معناداری بر باورهای افراد دارد.(۲) مطالعات متعدد نیز نقش موثر آموزش و مشاوره قبل از ازدواج را در ارتقا آگاهی و نگرش افراد مورد مطالعه نشان داده است.(۳) در اکثر مطالعات مداخله‌ای مرتبط با آموزش و مشاوره قبل از ازدواج، دانش و نگرش شرکت‌کنندگان در گروه مورد مداخله بهتر از گروه کنترل گزارش شده است. نتایج پژوهش امیدوار و همکاران(۵) بیانگر تاثیر معناداری آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر افزایش عملکرد افراد در انتخاب همسر نسبت به گروه گواه دارد. استنلی و همکاران(٦) در پژوهشی تحت عنوان آموزش پیش از ازدواج، کیفیت زناشویی و ثبات زناشویی، یک نمونه وسیع را به‌صورت تصادفی از چهار ایالت آمریکا که دارای وضعیت اقتصادی-اجتماعی متوسط بودند، انتخاب کردند. نتایج نشان داد که شرکت‌کنندگان در آموزش‌های پیش از ازدواج به‌طور معناداری سطوح بالاتری از رضایت و تعهد در ازدواج و سطوح پایینتری از تعارض و نیز کاهش نرخ طلاق را نسبت به گروه گواه نشان دادند.

در بررسی عوامل تاثیرگذار بر کیفیت زناشویی و ازدواج، دو دیدگاه درون شخصی وبین شخصی مطرح است. از دیدگاه درون شخصی، صفات شخصیتی عامل مهم و تاثیرگذار بر عملکرد زناشویی است، درحالی که براساس دیدگاه بین فردی تعاملات زوجین با یکدیگر بر کنش زناشویی آن‌ها موثر است. بسیاری از پژوهشگران براساس دیدگاه تلفیقی معتقدند هر دو عامل تعامل‌های بین شخصی و صفات شخصیتی در کیفیت روابط زوجین اهمیت دارند.(۷) بسیاری از تحقیقات مقطعی و طولی نیز نشان داده‌اند که ویژگی‌های شخصیتی با رضایت و موفقیت ازدواج و رابطه زناشویی، ارتباط دارند.(۸و۹) نتایج پژوهش محققان نیز نشان می‌دهد ازدواجی که با توجه به ارزش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی، خانوادگی و فرهنگی همسانی صورت گیرد استحکام و دوام بیشتری می‌یابد و زوجین احساس خوشبختی بیشتری را تجربه می‌کنند.(۱۰) دراین میان، یکی از ویژگی‌های شخصیتی مهم که درالگوهای شخصیتی افراد نقش مهمی را ایفا می‌کند، تنظیم هیجان است.(۱۱) ایجاد و حفظ رابطه عاشقانه و رضایت بخش نیازمند توانایی تشخیص عواطف و هیجان‌ها و توانایی ابراز آن‌ها است.(۱۲) اصولا هیجان را می‌توان واکنش‌های زیست‌شناختی به موقعیت‌هایی دانست که آن را یک فرصت مهم یا چالش برانگیز ارزیابی می‌کنیم و این واکنش‌های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می‌دهیم همراه می‌شوند.(۱۳) هیجانات دارای کیفیت بالایی هستند به این صورت که می‌توانند باعث واکنش مثبت یا منفی در افراد شوند؛ اگر متناسب با موقعیت و شرایط باشند باعث واکنش مثبت و در غیر این صورت باعث واکنش منفی می‌شوند. نقص و ناتوانی در شناخت هیجان‌ها باعث به‌وجود آمدن مشکلات بین فردی در این زمینه‌ها می‌شود.(۱۲) پژوهش‌های متعدد خودنظم بخشی هیجانی رامهمترین عامل پیش‌بینی کننده سازگاری مثبت در روابط دانسته‌اند.(١٤) نظم بخشی هیجانی را فرایندهای درونی و بیرونی مسول پایش و ارزشیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی، برای دستیابی به اهداف می‌دانند. با این تفسیر، زمانی می‌توان فهمید بدتنظیمی هیجانی رخ داده که برانگیختگی هیجانی شدید شخص، خودتنظیمی وی را برهم بزند. یعنی هنگامی که شخص صرفا آشفته است نباید گفت که خودنظم بخشی هیجانیش به هم ریخته است؛ بلکه علامت مهم بدتنظیمی هیجانی، برانگیختگی هیجانی منفی شدید یا تداوم تداخل با اهداف فرد است. این تداخل، می‌تواند به شکل رفتار ناسازگارانه باشد که فرد برای تنظیم، کاهش شدت و مدت، هیجان‌های منفی خود، درگیر آن می‌شود یا به شکل درد و رنج هیجانی باشد که فرد را از خودتنظیمی عادی باز می‌دارد.(۱۵) تنظیم هیجان، عامل مهمی در برقراری روابط بین شخصی موفقیت‌آمیز است. مطابق با پژوهش‌ها تنظیم هیجان، پیش‌بینی کننده رضایت زناشویی در ازدواج است.(١٦)

ازسوی دیگر تحقیقات نشان داده‌اند ابعاد شخصیت و حالت‌های هیجانی در ارتباط با یکدیگر قرار داشته(١٤) و صفات شخصیتی افراد تاثیر مهمی بر راهبردهای تنظیم هیجان آن‌ها دارد.(۱۷) بنابراین زمانی که هیجانات شدید یا طولانی می‌شوند و یا با شرایط سازگار نیستند آن زمان نیاز به تنظیم کردن و مداخله دارند.(۱۸) از نقطه‌نظرخودنظم بخشی نیز، مداخله موثر عبارت است از فرآیندی

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-09]

که ازطریق آن، زوجین مهارت‌هایی را برای تعدیل رفتارشان فراگیرند.(۱۹)
از آغاز علم روانشناسی تاکنون نظریه‌های متعددی به طبقه‌بندی و توصیف تیپ‌های مختلف شخصیتی پرداخته‌اند که یکی از جدیدترین آن‌ها نظریه انیاگرام است. انیاگرام یک شکل هندسی است که نه شخصیت اصلی انسان و روابط پیچیده آن را ترسیم می‌کند. همان‌طور که در شکل شماره یک دیده می‌شود انیاگرام دارای نمادی است به شکل دایره که نه نقطه روی آن با فواصل یکسان توسط نه خط به یکدیگر متصل شده است.(۲۰) شناخت ویژگی‌های تیپ‌های شخصیتی انیاگرام موارد استفاده متعددی دارد که مهمترین آن‌ها عبارتند از: خودآگاهی و خودشناسی روشن و عمیقتر، آشنایی با مسیر رشد، تکامل هر سنخ شخصیتی و آموزش پیش از ازدواج که به وسیله آشنایی با قالب‌های فکری و حسی طرفین، منجر به انتخاب آگاهانه و مناسبتری می‌شود. و نیز زوج درمانی که از طریق شناخت کامل و عمیق همسر امکان پذیر می‌گردد.(۲۱) بدیهی است که شناخت خود و دیگران منجر به آگاهی از نیازها، باورها، ترس‌ها و نگرانی‌های خود و دیگران شده و امکان حل برخی از مشکلات را فراهم می‌نماید.(۲۲)
با در نظر گرفتن تاثیر ارتباط بین صفات شخصیتی افراد بر راهبردهای تنظیم هیجان(۱۴) و با توجه اینکه تنظیم هیجان پیش‌بین قدرتمندی برای رفتارهای بین فردی و کیفیت روابط در بین زوج‌ها به‌شمار می‌رود،(۱۶) پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام برخودتنظیمی هیجانی زوجین در دوره پیش از ازدواج طراحی و اجرا گردید.



شکل(۱) نماد و ساختار تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه انیاگرام

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی یا تجربی و طرح پژوهش دو گروهی، شامل یک گروه آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام و یک گروه کنترل یا گواه با دو مرحله، شامل یک مرحله پیش‌آزمون و یک مرحله پس‌آزمون بود. طی طرح نیمه‌آزمایشی مورد اشاره، آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام برخودتنظیمی هیجانی زوجین در دوره پیش از ازدواج مورد بررسی قرار گرفته است. جامعه‌آماری مشتمل بر کلیه زوجین در مرحله پیش از ازدواج مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در بهار و تابستان ۱۳۹۷ بود که از این میان چهل زوج به‌عنوان نمونه به روش نمونه‌گیری هدفمند مبتنی بر ملاک‌های ورود و خروج و با توجه به توصیه پژوهشگران مبنی بر حضور حداقل پانزده نفر برای مطالعات آزمایشی برای هر گروه(۲۳) و با توجه به ریزش احتمالی انتخاب شدند. در نهایت نیز به علت ریزش پیش‌بینی شده، نمونه پژوهش به سی زوج تقلیل یافت و در نهایت افراد نمونه انتخاب شده به‌طور تصادفی در دو گروه، هر گروه پانزده زوج و شامل یک گروه آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام و یک گروه کنترل گمارده شدند.

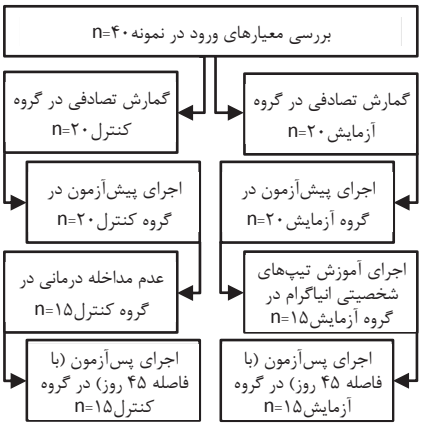
ملاک‌های ورود و خروج

ملاک‌های ورود: شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، سطح تحصیلات حداقل دیپلم، عدم حضور درکلاس‌های آموزش پیش از ازدواج قبل از ورود به مراکز مشاوره، قرار داشتن در دامنه سنی بیست تا سی و پنج سال، عدم سابقه ازدواج قبلی و مراجعه زوجی برای آموزش بود.
ملاک‌های خروج: شامل عدم همکاری به‌علت وجود دلایل شخصی و یا عدم شرکت در بیش از دو جلسه آموزش، قرار داشتن تحت آموزش و مشاوره موازی، ابتلا به بیماری و یا اختلال جسمی و روانی که مانعی برای شرکت در جلسات آموزشی باشند، داشتن تجربه ازدواج قبلی، داشتن سن کمتر از بیست سال و یا بیشتر از سی وپنج سال و عدم مراجعه زوجی برای آموزش بود.
ملاحظات اخلاقی: ملاحظات اخلاقی مطرح در پژوهش رعایت رازداری کامل برای تمام شرکت‌کنندگان، داشتن آزادی و اختیار کامل برای کناره‌گیری از پژوهش، اطلاع‌رسانی کامل در مورد پژوهش و کسب رضایت‌نامه کتبی، استفاده از داده‌ها فقط در راستای اهداف پژوهش، بررسی عمیق و بررسی تخصصی محتوای جلسات به‌منظور اطمینان از آسیب‌زا نبودن مداخله آموزشی و آموزش گروه کنترل از طریق بسته آموزشی تیپ‌شناسی انیاگرام پس از اتمام پژوهش

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-09]

بود. ایـن پژوهش دارای کد اخلاق مصوب شورای پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان-خوراسگان به شـــــماره IR.IAU.KHUISF.REC.1397.058 می‌باشد.

نمودار(۱) نمودار CONSORT



ابزار پژوهش

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان: این پرسشنامه شـامل سـی و شش سـوال است و راهبردهای تنظیم شـــناختی هیجان‌ها را در پاسـخ به حوادث تهدیدکننده و اسـترس‌زای زندگـی در قالـب مقیاس پاسـخگویی پنج درجه‌ای، طیف لیکرت، بر حسـب نه خرده مقیـاس می‌ســنجد و هـر گویـه، امتیازی بیـن یک-هرگز تا پنج-همیشـــه را به خود اختصـاص می‌دهـد. در بررسـی پایایی این پرسشـنامه در نمونـه‌ای از جمعیت عمومی سیصد و شصت و پنج نفر، صد و نود و چهار زن و صد و هفتـاد و یک مرد ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها از شصت و هفت صدم تا هشتاد و نه صدم محاسـبه شـد.(۲٤) روایی و پایایی این پرسشـنامه در ایران تاکنون مطلوب گزارش شـده اسـت. بشارت۱۳۹۱، روایی محتوایی پرسشـنامه را براساس داوری هشـت نفر از متخصصان روانشناسی بررسی و ضرایب توافـق کندال برای خرده مقیاس‌ها را از هشـتاد و یک صدم تا نود و دو صدم و پایایـی بازآزمایی برای خرده مقیاس‌های این پرسشـــنامه را با فاصله زمانـــی دو تا چهار هفته، پنجاه و هفت صدم تا هفتاد و شـش صدم گزارش کرد. یوسـفی۱۳۸٦ روایی و پایایی این مقیاس را در نوجوانان ایرانی بررسی کرده است. ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس راهبردهای تنظیم هیجان منفی هفتاد و هشت صدم و خـرده مقیاس راهبردهای تنظیم هیجان مثبت هشتاد و سه صدم و کل مقیاس هشتاد و یک صدم به‌دسـت آمـده و ضریب روایی مقیاس نیز هشتاد و پنج صدم گزارش شده است.(۲۵)

روند اجـرای پژوهش به این صورت بود که پـس از انتخاب هدفمند شـرکت‌کنندگان بـر مبنای معیارهـای ورود و خروج، شـرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی در دو گروه، شـامل یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. سـپس در هر دو گروه پرسشـنامه تنظیم شـناختی هیجان به‌عنوان پیش آزمون اجرا شـد. سـپس گـروه آموزش تیپ‌های شـخصیتی انیاگـرام به‌صورت گروهی و طی ده جلسـه نود دقیقه‌ای و به‌صورت هفته‌ای یک جلسـه تحت آموزش قرار گرفتند. گروه کنترل درایـن مدت هیچ‌گونه آموزشـی دریافت ننمود. پس از پایان جلسـات آمـوزش و پس از یـک دوره چهل و پنج روزه، هـر دوگروه در مرحله پس‌آزمون، مجددا به پرسشنامه پژوهش پاسخ دادند.

لازم به ذکر اسـت که آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام برای اولین بار و به‌طور اختصاصی و با اسـتفاده از متـون معتبر حوزه‌های آموزش انیاگرام تهیه و تدوین شده است. ضریب توافق بر سر محتوای جلسات بـرای آموزش انیاگرام زوجین در مرحله پیش از ازدواج هشـتاد و چهار صدم، سـاختار آموزش هشت دهم، کفایت آموزش نود وشش صدم و

جدول(۱) شرح اختصاری جلسات آموزش مبتنی بر تیپ‌شناسی انیاگرام در زوجین متقاضی ازدواج

جلسه/// عنوان کلی جلسه/// هدف جلسه آموزش/// محتوای جلسه و فنون و تکنیک ها
اول/// آشنایی و معارفه همراه با سنجش‌های مقدماتی/// آشنایی و معارفه مقدماتی/// توضیح قواعد مربوط به نحوه شرکت در دوره آموزشی و ضرورت پای‌بندی به قواعد گروه، بیان کلی اهداف دوره آموزشی، اجرای پیش‌آزمون.
دوم/// آشنایی با تیپ شخصیتی یک/// آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ سه/// ارائه فنون"آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ یک"، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان.
سوم/// آشنایی با تیپ شخصیتی دو/// آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ سه/// ارائه فنون"آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ دو"، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان.
چهارم/// آشنایی با تیپ شخصیتی سه/// آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ سه/// ارائه فنون"آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ سه"، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان.
پنجم/// آشنایی با تیپ شخصیتی چهار/// آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ سه/// ارائه فنون"آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ چهار"، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان.
ششم/// آشنایی با تیپ شخصیتی پنج/// آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ سه/// ارائه فنون"آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ پنج"، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان.
هفتم/// آشنایی با تیپ شخصیتی شش/// آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ سه/// ارائه فنون"آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ شش"، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان.
هشتم/// آشنایی با تیپ شخصیتی هفت/// آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ سه/// ارائه فنون"آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ هفت"، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان.
نهم/// آشنایی با تیپ شخصیتی هشت/// آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ سه/// ارائه فنون"آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ هشت"، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان.
دهم/// آشنایی با تیپ شخصیتی نه/// آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ سه/// ارائه فنون"آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ نه"، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان.

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-09]

مناسب بودن طول زمان آموزش و طول زمان جلسات آموزشی نود و دو صدم به‌دست آمد. خلاصه محتوای جلسات آموزش به همراه فنون ارایه شده در جدول شماره یک ارایه شده است.

یافته‌ها

در جدول شماره دو میانگین و انحراف استاندارد نمرات نظم جویی شناختی هیجان و مولفه‌های آن در گروه کنترل و آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داده شده است. همان‌گونه که جدول شماره دو مشاهده می‌شود، در هر نه مولفه ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران، در مرحله پس‌آزمون تغییرات گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل قابل توجه‌تر است. به‌منظور تحلیل داده‌ها، ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس بررسی شد. برای تعیین نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده گردید $P>0/05$ که این پیش فرض برقرار بود. برای تعیین برابری واریانس‌ها، آزمون لوین مورداستفاده قرارگرفت، $P>0/05$ که این فرض برای متغیر نظم‌جویی شناختی هیجان برقرار بود. بررسی شیب خطوط رگرسیون نیز نشان داد که این مفروضه نیز برقرار است. بنابراین از تحلیل کوواریانس برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. در جدول شماره سه نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل در مولفه‌های تنظیم‌شناختی هیجان آمده است. نتایج نشان داد $F=75/40$، $P<0/01$ که آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر ملامت خویش به‌عنوان اولین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل معنادار است. به این معنی که نمرات پس آزمون گروه آزمایش پس از کنترل نمرات پیش آزمون به‌طور معناداری بیشتر از گروه کنترل می‌باشد. میزان تاثیر آموزش برابر شصت درصد بود. جدول شماره سه نشان داد، $F=6/26$، $P<0/05$ آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر پذیرش به‌عنوان دومین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل معنادار است. میزان تاثیر آموزش برابر با شصت درصد، آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر نشخوارگری به‌عنوان سومین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل $F=107/52$، $P<0/01$ معنادار است. میزان تاثیر آموزش شصت و نه درصد. آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر تمرکز مجدد مثبت به‌عنوان چهارمین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل $F=138/33$، $P<0/01$ معنادار بود. میزان تاثیر آموزش هفتاد و چهار درصد، آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به‌عنوان پنجمین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل $F=175/33$، $P<0/01$ معنادار بود. میزان تاثیر آموزش هفتاد و هشت و دو دهم درصد، آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر ارزیابی مجدد مثبت به‌عنوان ششمین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل $F=148/75$، $P<0/01$ معنادار است. میزان تاثیر آموزش هفتاد و پنج و دو دهم درصد، آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر دیدگاه‌گیری به‌عنوان هفتمین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل $F=26/44$، $P<0/01$ معنادار است. میزان تاثیر آموزش سی

جدول(۲) میانگین و انحراف استاندارد نظم‌جویی شناختی هیجان و مولفه‌های آن در دوگروه پژوهش

متغیر	مرحله	گروه کنترل		گروه آزمایش	
		میانگین	∑	میانگین	∑
ملامت خویش	پیش‌آزمون	۱۱//۳	۳/۱۷	۱۰/۶۶	۳/۱۱
	پس‌آزمون	۱۱۸/۵۵	۳۹/۱۵	۴۰/۸۳	۲۶/۲۴
پذیرش	پیش‌آزمون	۱۰/۹۶	۲/۴۸	۱۱/۶۳	۳/۱۰
	پس‌آزمون	۸۹/۷۸	۴۲/۴۵	۶۸/۴۸	۴۸/۶۱
نشخوارگری	پیش‌آزمون	۱۳/۱۶	۳/۲۳	۱۳/۳۶	۲/۹۱
	پس‌آزمون	۸۶/۳۵	۲۹/۴۶	۲۱/۹۳	۱۵/۹۹
تمرکز مجدد مثبت	پیش‌آزمون	۹/۸۶	۳/۱۸	۱۱/۵	۳/۰۹
	پس‌آزمون	۵۰/۵	۲۶/۱۵	۱۳۷/۴۳	۲۳/۰۹
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	پیش آزمون	۱۰/۸۶	۴/۳۳	۱۳/۶۳	۳/۶۸
	پس آزمون	۴۳/۹۸	۲۳/۶۸	۱۲۸/۶۱	۱۹/۹
ارزیابی مجدد مثبت	پیش آزمون	۱۱/۱۶	۳/۹۷	۱۳/۶	۴/۰۲
	پس آزمون	۴۹/۹۵	۲۶/۶۲	۱۲۸/۳۵	۱۶/۳۲
دیدگاه‌گیری	پیش آزمون	۱۰/۷۶	۳/۵۸	۱۲/۸۳	۳/۳۷
	پس آزمون	۵۶/۳۵	۳۷/۶۳	۱۰۷/۰۱	۳۳/۴۸
فاجعه‌سازی	پیش آزمون	۱۱/۱۳	۳/۲۸	۹/۰۳۶	۳/۳۲
	پس آزمون	۱۰۲/۵۵	۳۲/۴۸	۲۷/۸۵	۲۱/۳۴

جدول(۳) نتایج تحلیل کوواریانس نمرات متغیرهای مورد بررسی در دو گروه پژوهش

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	Fمقدار	سطح معنا داری	ضریب اتا	توان آماری
ملامت خویش	پیش آزمون	۵۳۹/۹۶	۱	۵۳۹/۹۶	۰/۴۸۷	۰/۴۸۸	۰/۶۵	۱
	عضویت گروهی	۸۳۵۳۷/۶۱	۱	۸۳۵۳۷/۶۱	۷۵/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۶	۱
	خطا	۵۴۲۸۱/۸۳	۴۹	۱۱۰۷/۷۹	-	-	-	-
پذیرش	پیش آزمون	۳۹۵۲/۰۵	۱	۳۹۵۲/۰۵	۲/۲۱۹	۰/۱۴۳	۰/۳۲	۰/۹
	عضویت گروهی	۱۱۱۵۶/۶۷	۱	۱۱۱۵۶/۶۷	۶/۲۶	۰/۰۱۶	۰/۱۱	۰/۶۹
	خطا	۸۷۲۸۴/۲۸	۴۹	۱۷۸۱/۳۱	-	-	-	-
نشخوارگری	پیش آزمون	۷۰۹/۳۵	۱	۷۰۹/۳۵	۰/۶۴	۰/۴۳	۰/۶۵	۱
	عضویت گروهی	۵۱۰۸/۰۳	۱	۵۱۰۸/۰۳	۱۰۷/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۶۹	۱
	خطا	۲۳۳۷۷/۰۷	۴۹	۴۷۵/۰۴	-	-	-	-
تمرکز مجدد مثبت	پیش آزمون	۱۴۲/۶	۱	۱۴۲/۶	۰/۱۳	۰/۷۲۱	۰/۰۰۳	۰/۰۶۴
	عضویت گروهی	۸۵۷۹۰/۱۷	۱	۸۵۷۹۰/۱۷	۱۳۸/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۷۴	۱
	خطا	۳۰۳۸۸/۴	۴۹	۶۲۰/۱۷	-	-	-	-
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	پیش آزمون	۶۹۱/۴۸	۱	۶۹۱/۴۸	۰/۶۲	۰/۴۳	۰/۰۱۳	۰/۱۲۳
	عضویت گروهی	۸۷۷۰۰/۵	۱	۸۷۷۰۰/۵	۱۷۵/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۷۸۲	۱
	خطا	۲۴۵۱۲/۲۴	۴۹	۵۰۰/۲۵	-	-	-	-
ارزیابی مجدد مثبت	پیش آزمون	۱۱۳۲/۹۵	۱	۱۱۳۲/۹۵	۱/۰۲۳	۰/۳۱۷	۰/۱۰۸	۰/۶۷
	عضویت گروهی	۷۳۳۱۴/۸۵	۱	۷۳۳۱۴/۸۵	۱۴۸/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۷۵۲	۱
	خطا	۲۴۱۵۰/۷۸	۴۹	۴۹۲/۸۷	-	-	-	-
دیدگاه‌گیری	پیش آزمون	۴۷۶/۶۳	۱	۴۷۶/۶۳	۰/۴۳	۰/۵۱	۰/۴۳	۰/۹۹
	عضویت گروهی	۳۴۳۳۲/۲۲	۱	۳۴۳۳۲/۲۲	۲۶/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۳۵۱	۰/۹۹۹
	خطا	۶۴۶۱۲/۲۶	۴۹	۱۲۹۸/۲	-	-	-	-
فاجعه‌سازی	پیش آزمون	۶۱/۷۲	۱	۶۱/۷۲	۰/۰۶	۰/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۰۶
	عضویت گروهی	۶۰۸۹۹/۸۶	۱	۶۰۸۹۹/۸۶	۸۸/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۶۴۵	۱
	خطا	۳۳۵۷۷/۹۴	۴۹	۶۸۵/۲۶	-	-	-	-
ملامت دیگران	پیش آزمون	۱۳۱/۵۲	۱	۱۳۱/۵۲	۰/۱۲	۰/۷۳	۰/۰۰۴	۰/۰۷
	عضویت گروهی	۱۰۱۳۷۸/۹۸	۱	۱۰۱۳۷۸/۹۸	۱۶۸/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۷۷۵	۱
	خطا	۲۹۴۲۱/۳۵	۴۹	۶۰۰/۴۳	-	-	-	-

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-09]

و پنج و یک دهم درصد. آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر فاجعه‌سازی به‌عنوان هشتمین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل $F=88/87$، $P<0/01$ معنادار است. میزان تاثیر آموزش شصت و چهار و پنج دهم درصد. آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر ملامت به‌عنوان نهمین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل $F=168/84$، $P<0/01$ معنادار است. میزان تاثیر آموزش هفتاد و هفت و پنج دهم درصد. بر اساس نتایج ارایه شده تایید می‌شود که آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام برخودتنظیمی هیجانی زوجین در دوره پیش از ازدواج تاثیرگذار بوده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر که با هدف بررسی اثربخشی بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودتنظیمی هیجان‌های زوجین در مرحله پیش از ازدواج صورت گرفت، یافته‌ها نشان داد که بین گروه آزمایش با گروه کنترل درمولفه‌های تنظیم شناختی هیجان یعنی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران، در پس‌آزمون پس از کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. درتطابق نتایج پژوهش حاضر باپژوهش‌های مشابه، با توجه به مطالعات اندکی که در ارتباط با تیپ‌شناسی انیاگرام در ایران وجود دارد، تحقیقی در دسترس قرار نگرفت که به‌طور نسبی از لحاظ موضوعی با این پژوهش تطابق داشته باشد، با این حال می‌توان گفت که نتایج حاصل از این مطالعه با بخش‌هایی از یافته‌های معمارزاده و همکاران(۲۶) و نیز با نتایج پژوهش ماتیس،(۲۷) تالک،(۲۸) گرادنر،(۲۹) اکستاین،(۳۰) دانلان و همکاران(۳۱) و آرتور(۳۲) همسویی نشان می‌دهد. نتایج پژوهش‌های این محققان حاکی از آن است که با آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام می‌توان به افراد کمک کرد تا واکنش‌های خودکار خود و دیگران را درک کرده و در ارتباطات خانوادگی و روابط بین فردی بهتر عمل کنند. تفاوت اصلی بین نتایج پژوهش حاضر با نتایج مطالعات مورد اشاره در این است که در مطالعه حاضر ، تنظیم شناختی هیجان و نه مولفه آن همزمان به‌عنوان متغیر وابسته همراه با بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام با تمرکز بر زوجین در مرحله پیش از ازدواج برای اولین بار در ایران به مرحله اجرا در آمده است.

مرور ادبیات پژوهش نشان می‌دهد ازدواجی که با توجه به ارزش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی، خانوادگی و فرهنگی همسانی صورت گیرد استحکام و دوام بیشتری می‌یابد و زوجین احساس خوشبختی بیشتری را تجربه می‌کنند.(۱۰) همچنین تاکید یافته‌های متعدد پژوهشی بر نقش ویژگی‌های شخصیتی در روابط زوجین درجهت دستیابی به ازدواج موفق و ثبات در ازدواج، موید ارتباط بین شخصیت و ازدواج موفق است.(۳۳و۳۴) با توجه به تاثیر غیرقابل انکار تنظیم هیجانات در عملکرد موفق در تعاملات اجتماعي و از آنجا که زوجین در مرحله پیش از ازدواج ممکن است از وجود هیجانات مثبت و منفی خویش به‌طور کامل آگاهی نداشته باشند، از این رو درتبیین اثربخشی بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام می‌توان اذعان کرد در بستر شناختی که به واسطه آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام فراهم می‌شود، زوجین با نیازهای هیجانی منحصر به تیپ‌های شخصیتی مختلف و نیز تعدد و تنوع تجارب و واکنش‌های هیجانی آشنا می‌شوند. کسب چنین بینشی منجر به شکل‌گیری نگرشی جدید در زوجین می‌شود. به‌عبارت دیگر، در بستر شناخت و ادراکی حاصل از آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام، توانایی تعامل با موقعیت‌های هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و شناختی زوجین به صورت مثبت و سازنده فعال شده و منجر به افزایش و بهبود توانمندی‌های هیجانی و به‌طور خاص آگاهی هیجانی، پذیرش هیجانی و استفاده از استراتژی‌های متنوع تنظیم هیجان متناسب با موقعیت می‌گردد. این آشنایی به تبع آن موجب می‌گردد تا هیجان‌های فردی به شکل مناسبتری مدیریت شده و این فرایند سبب از بین رفتن و حذف نارسایی‌ها در تنظیم هیجان‌ها می‌گردد. علاوه بر این، مواجهه زوجین با رویدادهای روزمره، با بهره‌گیری از توانمندی‌هایی در تشخیص پاسخ‌های هیجانی و واکنش متناسب به موقعیت‌های هیجانی، گسترش دامنه بینش و ایجاد نگرش مناسب زوجین درباره وقایع و هیجان‌ها را در پی دارد.

از آنجا که در تیپ‌شناسی انیاگرام اعتقاد بر این است که کسب شناخت از خود و دیگران منجر به آگاهی از نیازها، باورها، ترس‌ها و نگرانی‌های خود و دیگران شده و امکان حل برخی از مشکلات را فراهم می‌نماید(۲۲) بر این اساس می‌توان اذعان نمود که آگاهی هر زوج از ویژگی‌های روانی، شخصیتی و رفتاری خود و طرف مقابل از طریق درک

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-09]

تفاوت‌ها در واکنش نسبت به هیجانات به زوجین کمک می‌کند، تا ادراک ویژه خود از تجارب هیجانی، مساله‌های و نگرانی‌های خود را با یکدیگر در میان گذاشته و بدین شکل بتوانند از گیرافتادن در تعاملات هیجانی منفی و پیامدهای متعاقب آن، خود را رها کرده و با احساس امنیت بیشتری تعارضات احتمالی در رابطه را حل و فصل نمایند.

همان‌طور که در مقدمه نیز اشاره شد، از نقطه نظر خودنظم‌بخشی، مداخله موثر عبارت است از فرآیندی که از طریق آن، زوجین مهارت‌هایی را برای تعدیل رفتارشان فراگیرند.(۱۹) بر این اساس، در مداخله آموزشی صورت گرفته برمبنای تیپ‌شناسی شخصیت‌های انیاگرام می‌توان چنین استدلال کرد که به‌واسطه کسب شناخت ویژگی‌های منحصربه فرد هر تیپ شخصیتی، زمینه‌ای برای مهارت در درک اختلاف سلیقه‌ها، تفاوت‌ها و نیز مواجهه صحیح هیجانات زوجین با یکدیگر فراهم شده که این امر باعث می‌شود زوجین از نقش خود در ایجاد اختلافات و مشکلات بین فردی آگاهی یابند. به این ترتیب از طریق خودنظم‌بخشی به هیجانات خود، مسولیت تصمیم‌گیری در مورد مساله‌های مهم زندگی، از جمله انتخاب خود در ازدواج را به عهده گرفته و نحوه تعامل با یکدیگر را بهبود می‌بخشند. از سوی دیگر، دانش و شناخت حاصل از آشنایی با ویژگی‌های شخصیتی خود در زمینه شناخت احساسات و هیجانات، به زوجین در مرحله پیش از ازدواج این امکان را می‌دهد که در مواقع رویارویی با فشارهای روانی-اجتماعی زوجی یا بین فردی در تعاملات خود به‌جای فرار از احساسات و هیجانات نامطلوب، از طریق مواجهه‌گری با این هیجانات روبرو شده و با مدیریت صحیح هیجان‌ها به رفتارهای موثر و سازگارانه‌تری دست بزنند.

به‌نظر می‌رسد به‌کارگیری آموزش‌هایی که به‌واسطه ایجاد بینش در مراجعان منجر به اثربخشی در تجارب هیجانی ناسازگار و سبک‌های تنظیم هیجان افراد می‌شود، مفید خواهد بود. چراکه این آموزش‌ها با تمرکز بر دانش هیجان و استراتژی‌های مرتبط با آن، به شیوه موثری توانایی محوریت دادن به هیجان‌ها و تمرکز بر آن را دارد، چرا که زوجین بدون ترس از تنبیه شدن یا مورد قضاوت قرارگرفتن، هیجاناتشان را تجربه کرده و جنبه‌های متضادشان را می‌پذیرند. در چنین شرایطی زوجین به‌جای آشکار کردن هیجان‌های منفی خود در برابر دیگران، بر ظرفیت‌های درونی خود تکیه می‌کنند که این امر افراد را به‌سمت کنترل و تنظیم درونی به جای کنترل بیرونی سوق می‌دهد. چنین آموزش‌هایی می‌توانند به‌عنوان راه حلی عملی برای کنترل درونی هیجانات در نظر گرفته شوند تا افراد با تامل بیشتر بر درونیات خویش، سطح آگاهی و مسولیت‌پذیری خود را در تعدیل و تنظیم هیجانی افزایش دهند. با این توصیف به‌نظر می‌رسد به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجانی مانند پذیرش و آگاهی هیجانی از طریق آموزش، توانایی زوجین را برای متعادل کردن و بالا بردن سطح پاسخ‌های هیجانی خود افزایش خواهد داد. این آموزش‌ها سبب می‌شود که زوجین با توانمند شدن از نظر هیجانی، احساس‌های خود را تشخیص داده، مفاهیم ضمنی آن‌ها را درک کرده و به گونه موثرتری حالات هیجانی خود را برای دیگران بیان کنند. این افراد در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردار شده و سازگاری مناسبتری را در ارتباط با محیط و روابط بین فردی از خود نشان دهند. به این ترتیب چنین آموزش‌هایی که بر پایه خودشناسی دقیق بنا می‌شود، در ایجاد نگرش صحیح و انتخاب دقیقتر طرف مقابل در ازدواج نقش مهمی داشته و این رویکرد برای پیشگیری از مشکلات بعدی در زندگی زناشویی و دستیابی به یک ازدواج موفق، موثر خواهد بود.

محدودیت‌ها: فقدان مرحله پیگیری، استفاده‌ازابزارخودگزارش‌دهی‌پرسشنامه‌ومحدود بودن محیط پژوهش به زوج‌های متقاضی ازدواج شهر اصفهان از محدودیت‌های پژوهش بود.

پیشنهادها: با توجه به تاثیر بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر تنظیم شناختی هیجان و نه مولفه آن در زوج‌های متقاضی ازدواج با یکدیگر، پیشنهاد می‌شود که بسته آموزشی ارایه شده در این مطالعه در مراکز مشاوره پیش از ازدواج برای زوج‌های متقاضی ازدواج به‌کار گرفته شود. علاوه بر این پیشنهاد می‌شود که کتابچه‌های ساده‌نویسی شده و کاربردی که برای تمام سطوح تحصیلی قابل استفاده باشد راجع به تیپ‌شناسی شخصیتی انیاگرام تهیه و در اختیار زوج‌های متقاضی ازدواج قرار گیرد.

سپاسگزاری: از کلیه زوجین متقاضی ازدواج که با همکاری خود در انجام این پژوهش ما را یاری نمودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نماییم.

تضاد منافع: در این پژوهش تضاد منافعی بین نویسندگان وجود نداشته است.

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-09]

منابع

References:

1. Sajjadi-Bafghi H. Marriage and family counseling: approaches and theories: Tehran:Avaye Noor; 2015. [Persian].
2. Van Epp MC. An exploration of the dating attitudes, beliefs and behaviors of single army soldiers and their perceived readiness to marry: Ohio state university; 2006.
3. Ramazani AA, Faraji A, Fatemi M, Solooki M. The effects of pre-marriage education and consultation on knowledge and attitude of couples regarding to reproductive health. Tolooebehdasht. 2013; 11(3): pp 56-65. [Persian].
4. Mehrolhassani MH, Yazdi-Feyzabadi V, Rajizadeh A. Evaluation of pre-marriage counseling program in Iran: a narrative review of structural, procedural, and outcome dimensions. Evidence based health policy, management & economics. 2018; 2(3): pp 208-225.
5. Omidvar B, Fatehizadeh MS, Ahmadi SA. Considering effectiveness of pre-marital training on marital expectations in married students of Shiraz. Journal of researching in family. 2008; 5(18): pp 231-246. [Persian].
6. Stanley SM, Amato PR, Johnson CA, Markman HJ. Premarital education, marital quality, and marital stability: findings from a large, random household survey. Journal of family psychology. 2006; 20(1): pp 117-126.
7. Caughlin JP, Huston TL, Houts RM. How does personality matter in marriage? An examination of trait anxiety, interpersonal negativity, and marital satisfaction. Journal of personality and social psychology. 2000; 78(2): pp 326-336
8. Dyrenforth PS, Kashy DA, Donnellan MB, Lucas RE. Predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: the relative importance of actor, partner, and similarity effects. Journal of personality and social psychology. 2010; 99(4): pp 690-702.
9. Roberts BW, Kuncel NR, Shiner R, Caspi A, Goldberg LR. The power of personality: the comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. Perspectives on psychological science. 2007; 2(4): pp 313-345.
10. Mohammadi A, Hakim S, Maryam N, Rezaee-Nia Z. Provide an introductory model of happily marriage: a qualitative study. Journal of rooyesh-e-ravanshenasi. 2017; 6(3): pp 135-161. [Persian].
11. Amiri S, Sepehrian Azar F. Examination of the relationship of difficulties in emotion regulation, behavioral activation and behavioral inhibition system in the prediction of social anxiety. Qom university medical science journal. 2017; 11(5): pp 85-97. [Persian].
12. Khazan K, Abbasi Asl M, Younesi S, Kazemi J. The effectiveness of education acceptance-commitment theory(ACT) to reducing alexithymia of divorcing women. Quarterly journal of social work. 2016; 5(3): pp 5-13. [Persian].
13. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. Personality and individual differences. 2001; 30(8): pp1311-1327.
14. Rusting CL. Personality, mood, and cognitive processing of emotional information: three conceptual frameworks. Psychological bulletin. 1998; 124(2): pp 165-196.
15. Gross JJ, Thompson RA. Emotion regulation: conceptual foundations. 2007.
16. Levenson RW, Haase CM, Bloch L, Holley SR, Seider BH. Emotion regulation in couples. 2014.
17. Matthews G, Gilliland K. The personality theories of HJ Eysenck and JA Gray: a comparative review. Personality and individual differences. 1999; 26(4): pp 583-626.
18. Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. Review of general psychology. 1998; 2(3): pp 271-299.
19. Wilson KL, Charker J, Lizzio A, Halford K, Kimlin S. Assessing how much couples work at their relationship: the behavioral self-regulation for effective relationships scale. Journal of family psychology. 2005; 19(3): pp 385-393.
20. Riso DR, Hudson R. Discovering your personality type: the essential introduction to the Enneagram: Houghton Mifflin Harcourt; 2003.
21. Bartlett C. The enneagram field guide: notes on using the enneagram in counseling, therapy, and personal growth: Enneagram Consortium; 2003.
22. Riso DR, Hudson R. The wisdom of the Enneagram: the complete guide to psychological and spiritual growth for the nine personality types: Bantam; 1999.
23. Sarmad Z, Bazargan A, Hejazi E. Research methods in behavioral sciences: Tehran: Rasa.1 Ed; 1998. [Persian].
24. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC. 2002.
25. Tabrizchi N, Vahidi Z. Comparing emotional regulation, mindfulness and psychological well- being in mothers students with and without learning disabilities. Journal of learning disabilities. 2015; 4(4): pp 21-35. [Persian].
26. Memarzadeh M, Khodabakhshi-Koolaee A, Khatiban M. The effect of training the nine Enneagram personality types on spouse selection criteria and marital attitude of single girls. Journal of education and community health. 2017; 3(4): pp 24-30. [Persian].
27. Matise M. The enneagram: an innovative approach. Journal of professional counseling: Practice, theory & research. 2007; 35(1): pp 38-58.
28. Tolk LS. Integrating the Enneagram and schema therapy: bringing the soul into psychotherapy. The Wright institute; 2006.
29. Grodner B. Using hypnotic language patterns to enhance energy psychotherapy. Energy psychology in psychotherapy: a comprehensive sourcebook. 2002: pp 152-166.
30. Eckstein D. The couple's Enneagram questionnaire (CEQ). The family journal. 2002; 10(1): pp 101-108.
31. Donnellan MB, Conger RD, Bryant CM. The big five and enduring marriages. Journal of research in personality. 2004; 38(5): pp 481-504.
32. Arthur KB. Attachment styles and Enneagram types: development and testing of an integrated typology for use in marriage and family therapy. Virginia tech; 2008.
33. Karimi-Sani P, Ehyaee K. Presenting a model for married life quality based on pre-marriage predictive factors among Tabriz couples. Family and women studies journal. 2011; 4(13): pp 81-61. [Persian].
34. Mead NL. Personality predictors of relationship satisfaction among engaged and married couples: an analysis of actor and partner effects. 2005.

wnloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-09]